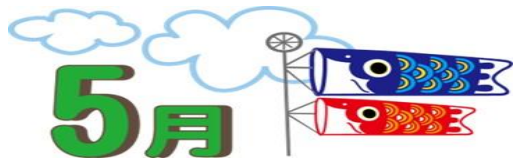


サークル&グループ活動

男の料理教室

オニオンスープとフライパンでのパンです。初心者大歓迎です。ぜひ、参加して楽しみましょう
 日時：5月29日(木) 10:00～12:30
 場所：厚別区民センター 2階料理教室
 住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14
 会費：2,000円(参加料・材料費含む)
 申込：遠國(とおくに)
 その他：持ち物は、バンダナ、前掛け、ふきんです。



PHP友の会

月刊誌「PHP」を読み、当日集まった皆さんと一緒に読後感想等についてお喋りしませんか！
 サブテーマ「我が家の物価高対策」について
 日時：5月29日(木) 13:30～15:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：300円
 申込：笠原
 出席はCメールか電話でお願いします。

短歌勉強会

① 作品の互評、感想、添作 ② 添作教室
 日時：5月13日(火) 13:30～15:30
 場所：シーズネット研修室
 会費：400円
 提出：作品提出：2首 勉強会の1週間前まで
 (見学者は不要)
 送り先：中浜 敏明

楽しいお花

パーティカルと言う花型をします。生花で生けます足のある高めの器をお持ち下さい。剣山は使いません持ち帰り用の大きめな袋をお持ち下さい。
 ハサミも忘れずに。
 日時：5月1日(木) 10:30～12:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：1,600円
 申込：※4月30日午前中迄に(不在時は留守電に)

歌謡サークル

連休も終わった。さあ～元気に楽しく歌いましょう♪(コーヒータ임1時間+歌2時間)
 5階受付でシーズネットと伝えてレシートを貰い6階の34号室に集合して下さい。
 日時：5月13日(火) 13:30～17:00
 場所：カラオケ「ラウンドワン」 すすきの店
 中)南5条西3丁目 ラウンドワンビル5階
 会費：900円
 申込：直接会場へ(時間厳守)
 その他：①ラウンドワンカードを持っていない方は受付でカードを作成して下さい。(1年間350円)
 ②ラウンドワンカードが無い、又は忘れた場合は会費が1,000円になります。

パソコン勉強会

スマホの便利な使い方、パソコンのいろいろな活用法
 Word、Excel：初級、応用問題集による学習
 日時：5月15日(木) 13:30～15:30
 場所：研修室
 会費：500円(テキスト代+参加料¥300)
 申込：不要
 その他：パソコン持参(持ってない方相談応じます)

生涯元気クラブ

人は誰でも歳をとると腰痛などの体の不調が出てきます。その原因は運動不足です。運動不足解消のため、ピンピンコロリ運動をしませんか。
 日時：5月8日、5月22日(木) 10:00～11:30
 場所：札幌市西老人福祉センター1階大広間
 会費：500円
 申込：不要
 その他：地下鉄琴似駅6番出口より徒歩5分
 (札幌第一病院裏、看板が見えます)
 問合せ～佐藤



春だあ
 暖かく日も長く
 お花も咲いてきた
 心も体も
 テンションup!

5月開催お休みのお知らせ

・ お抹茶を楽しむ会

・ お酒とグルメの会